

„It's about me!“ –
Stress lass nach!



Gut Feuerschwendt

Deutschland – Bayerischer Wald/Landkreis Passau – Neukirchen vorm Wald



Nicole-Maria Weimar
Coach für Achtsamkeits-
training und Selbstreflexion

Lerne, wie du dich selbst
besser erkennen und leiten
kannst! Werde stärker für
deinen Alltag und finde
die richtigen Wege aus
vielen Problemen!



Zeitraum 02.12.2023 - 09.12.2023

Zimmerangebot (Preise pro Person)

Einzelzimmer	Coaching 1 Person und 1 Hund	2870.00 EUR *
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	Coaching 1 Person und 1 Hund	2970.00 EUR *
Panoramablick Bungalow zur Einzelnutzung	Coaching 1 Person und 1 Hund	3140.00 EUR *
Doppelzimmer	Coaching 2 Personen und 1 Hund	2710.00 EUR *
Panoramablick Bungalow	Coaching 2 Personen und 1 Hund	2895.00 EUR *
Waldblick Bungalow	Coaching 2 Personen und 1 Hund	3060.00 EUR *

* GutsVerwöhnensionPlus (Details siehe unten)



„It's about me!“ – Stress lass nach!

Unser Special Coach ist die renommierte, unkonventionelle und in Fachkreisen hochgelobte Nicole-Maria Weimar. – Executive Coach und Bestseller-Autorin.

Ihr Credo: „Machen ist wie Wollen, nur krasser!“

Sie hält nichts von Sprechblasen. Sie glaubt an Handlungen. Sie spricht die Dinge klar an und setzt sie um.

Lerne bei ihr, wie du dich selbst besser kennen lernst und in Zukunft leiten kannst! Werde stärker für deinen Alltag und finde die richtigen Wege aus vielen deiner Probleme!



Der Alltag ist manchmal ein Schweinehund. Überall lauern Fallen, in die du gerätst und aus denen du nicht mehr herauszukommen scheinst. Täglich grüßt das Murmeltier. Du kennst doch sicher das Gefühl, dass du ganz genau weißt, dass das, was gerade geschieht, nicht gut für dich ist – du aber keinen Ausweg findest, das zu ändern.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es der Alltag ist, der dir ein Bein stellt oder der Job dich fest im Griff hat.

Die gute Nachricht ist: Du allein kannst daran etwas grundlegend ändern. **Dein Hund ist dein Spiegel!**

Wie das geht? Im Grunde ist es ganz einfach. Du benötigst Wissen darüber, wie dein Kopf funktioniert, warum er in die falsche Richtung denkt und wie du ihn dazu bekommst, die richtige Wahl zu treffen.

Geht nicht? Geht doch! Und zwar mit einem neu erkannten Bewusstsein über dich selbst.

In diesem Workshop bekommst du handfeste Informationen und praktische Übungen an die Hand, die dir helfen, dein bisheriges Tun im wahrsten Sinne des Wortes zu überdenken und zu neuen Ufern aufzubrechen. Und das garantiert mit jeder Menge Spaß! Denn nur wenn wir emotional lernen, ist das Erlernte wieder abrufbar. Also wirst du nicht nur Neues lernen, sondern das auch nachhaltig anwenden. Und schon klappt es mit der Entspannung und deinem neuen Selbstbewusstsein.

Tag 1:

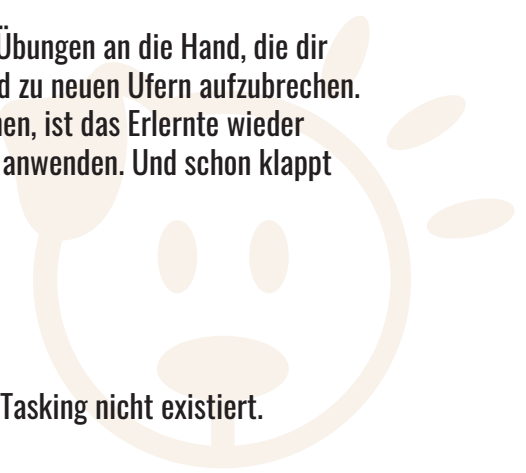
Was der Kopf kann und warum das so ist.

An diesem Tag lernst du, was dein Gehirn leisten kann und warum multiples Tasking nicht existiert.

Tag 2:

Die drei Denksysteme und wie du sie nutzen kannst, um dein Leben positiv zu beeinflussen.

An diesem Tag lernst du, welche Denksysteme es gibt und wie du sie für dich am gewinnbringendsten einsetzt.





Tag 3:

Neue Selbstverantwortung voraus!

An diesem Tag lernst du, was Selbstverantwortung mit freier Entscheidung zu tun hat und wie es dir gelingt, deinen Prägungen Lebewohl zu sagen.

Tag 4:

Du hast die Wahl und nicht die Qual!

An diesem Tag lernst du, wie du dein Leben positiv gestalten wirst und dich nicht von negativen Gedanken bestimmen lässt.

- Emotionen und Gefühle. Was ist der Unterschied?
- Die vier Motivatoren der Menschen.

Tag 5:

„Zum Teufel mit den Umständen! Ich erschaffe Möglichkeiten!“ (Bruce Lee)

An diesem Tag lernst du, wie du selbstständig zu echten Lösungen deiner Probleme findest.

- Opfer sein? Nein danke!

Tag 6:

Ab sofort entspannt durchs Leben gehen.

Zu guter Letzt lernst du, wie alle vorhergehenden Tage ineinandergreifen und dein Leben ab sofort von dir selbst entspannt gestaltet wird.

Und nun ist es Zeit für einen Mutanfall. Loslegen!!! Einen Schritt nach dem anderen.



Unterkunft

Das Naturparadies Gut Feuerschwendt im Ilztal des Bayerischen Wald bietet ideale Bedingungen für euren Urlaub mit Hund. Großzügiges Wohnen mit 4-Sterne-Hotelservice in Chalets, Doppelzimmern und Suiten, viel Freiraum und jede Menge Tierliebe warten hier auf euch.

„Ferien? Nur mit meinem Hund!“

Im wunderschönen Ilztal im Bayerischen Wald genießt ihr euren Urlaub in tierfreundlicher Umgebung. Das 43 Hektar große Privat-Areal bietet viel Platz für Auslauf und der hoteleigene überdachte Hundetrainingsplatz und die umzäunte Hundespielwiese laden zum gemeinsamen Spielen ein.

„Persönlich, herzlich und familiär“, so lautet das Motto des 4-Sterne-Hotels. Ob ihr nun wandert, reitet oder mit eurem Vierbeiner einfach nur die Natur genießt: Fühlt euch wie Zuhause!

Gut Feuerschwendt ist seit Jahren der Inbegriff für niveauvolle Erholung inmitten einer faszinierenden Naturlandschaft. Weitab vom üblichen Massentourismus gruppieren sich in der wunderschönen Berglandschaft des Bayerischen Waldes der Gutshof und die Bungalows um das Haupthaus. Ihr könnt selbst entscheiden, wie ihr wohnen wollt. Die komfortablen Bungalows mit Wohnraum und 1 oder 2 Schlafräumen und eigener Terrasse sind großzügig gestaltet. Viel Platz für Mensch und Hund.

Genießt das All-Inklusive-Verwöhnangebot mit kulinarischen Highlights oder relaxt in der hauseigenen Wellness-Oase mit großem Hallenbad und Sauna – oder ihr lasst euch in Swetlanas Wohlfühlstudio mit entspannenden Massagen und Anwendungen verwöhnen.

**** GutsVerwöhnensionPlus:**

tägl. pro Gast 1 Fl. Mineralwasser und 1 Fl. Apfelsaftschorle am Zimmer | reichhaltiges Frühstücksbuffet von 08:00 bis 10:00 Uhr | sonntags Sekt | vor 08:00 und nach 10:00 Uhr kleines Frühstück | tägl. Mittagsbuffet | 1 x die Woche ab 11:30 Uhr Weißwurstessen | nachmittags Torte und Kuchen | für die kleinen Gäste evtl. ein kleines Eis | abends 4-Gänge-Wahlmenü | freitags 5-Gänge-Wahlmenü bei Kerzenschein am Tisch oder im Rahmen eines köstlichen Buffets. (Dieses enthält jeweils eine Vorspeise bzw. eine Salatkomposition, eine Suppe, drei verschiedene Hauptgerichte zur Wahl und eine Nachspeise. Täglich dabei ein vegetarisches Gericht und freitags ein Zwischengericht.) | Im Sommer wird zu Grillabenden eingeladen. 1x pro Woche findet ein bayerischer Tag statt.

Das PLUS: inklusive Getränke ...

... mittags von 11.45 - 14.00 Uhr: Biere und Hausweine,

... von 11.45 - 21.00 Uhr: alkoholfreie Getränke, Kaffee, Tee und Kakao,

... abends von 18.00 - 21.00 Uhr: Biere und Hausweine.

Die Preise verstehen sich für eine Woche (7 Übernachtungen).

Impressionen





Region

Der Bayerische Wald ist ein Mittelgebirge in Ostbayern und erstreckt sich über Teile von Niederbayern und der Oberpfalz. Die Flüsse Regen und Ilz durchziehen den bayerischen Wald zur Donau und bilden eines der beeindruckendsten Naturgebiete Mitteleuropas.

Die höchsten Berge des Bayrischen Waldes sind der Große Arber mit 1.456 m und der Große Rachel (1.453 m). Diese gehören zum Ostteil des Gebirges, welches 1970 zu Deutschlands erstem Nationalpark, dem Nationalpark Bayerischer Wald, erklärt wurde. Durch die Erweiterung 1997 bildet der Bayerische Wald mit Tschechiens Nationalpark Šumava eines der größten Waldgebiete Europas.

Der Begriff „Bayerischer Wald“ findet sich in älteren kartographischen und lexikalischen Werken nur als Bezeichnung der Gebirgsregion des Vorderen Waldes zwischen Donau und Regen, der seine höchste Erhebung im Einödriegel hat. Hingegen wurde der Hintere Wald (zwischen Regen und böhmischer Grenze) mit den Bergen Arber, Rachel und Lusen früher als Teil des Böhmerwaldes bezeichnet. Sowohl durch den einsetzenden Fremdenverkehr als auch der frühere Eiserner Vorhang trugen zu einer Ausweitung des Begriffs „Bayerischer Wald“ auf die gesamte Mittelgebirgsregion diesseits der Grenze zwischen Bayern und Böhmen bei.

Der besondere Tipp: Jeden Dienstag findet ein gemeinsames Wandern mit dem „Wander-Michi“ statt. Er zeigt euch die schönsten Fleckchen im Bayerischen Wald und gibt wertvolle Tipps für weitere Wanderungen. Der Michi ist ein begnadeter Erzähler und weiß so manche Anekdote von sich zu geben. Gerne kehrt er auch mit euch ein, und so ist eine Tour mit ihm immer ein gelungener Tag für die ganze Familie – natürlich auch in Begleitung mit Hund.

Erlebt außerdem die „schwarze Perle“ Ilz, wie die preisgekrönte Flusslandschaft auch genannt wird, direkt bei Gut Feuerschwendt. Hier erwartet euch eine idyllische, romantische Landschaft. Lichtdurchflutete Wiesentäler begleiten die Ilz auf ihrem Weg zwischen der Dießensteiner Leite und ihrer Mündung in die Donau bei der Dreiflüssestadt Passau.

Als Wanderer könnt ihr eintauchen in ein Paradies für die Sinne und die Seele. An den Ufern entlang zu streifen, tief durchzuatmen und innezuhalten vom Alltagsstress, das ist in dieser Landschaft wunderbar möglich. Ideal für schöne Wanderungen mit euren Hunden!

Ein absoluter Geheimtipp unter den Fliegenfischern ist das Angeln an der Ilz. Eine besonders schöne Strecke beginnt gleich unterhalb von Gut Feuerschwendt in Kalteneck – das Rosenstingl/Pouget-Wasser.